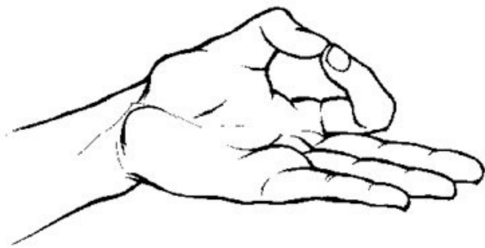
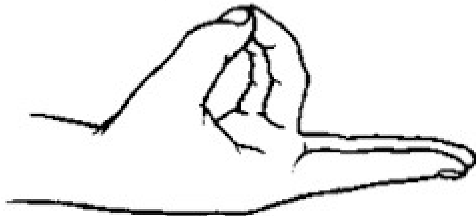
GYAN MUDRA (MUDRA WIEDZY, MĄDROŚCI) – KONCENTRACJA, ROZLUŹNIENIE
Ułożenie: Należy połączyć ze sobą czubek kciuka i palca wskazujacego. Pozostałe trzy palce powinny być wyprostowane i rozluźnione.
Mudra jest w stanie rozwiązać wiele problemów zdrowotnych. Znacznie zmniejsza napięcie wewnętrzne, uspokaja, a także „porządkuje" wnętrze organizmu, rozluźnia psychicznie i duchowo. Wzmacnia pamięć i poprawia koncentrację. Jest pomocna przy bezsenności, jak również przy depresjach. Usuwa niepokój, przygnębienie, poprawia pamięć, zdolność koncentracji. Wpływa regenerująco na organizm. Podwyższa potencjał energetyczny. Zalecana jest dla ludzi uczących się lub intensywnie pracujacych umysłowo.
Obniża zbyt wysokie cisnienie krwi i pogłębia działanie innych mudr, dlatego zaleca się jej stosowanie z innymi mudrami.



PRAN MUDRA (MUDRA ŻYCIA) - WITALNOŚĆ, SPOKÓJ
Ułożenie: Trzeba złączyć opuszki trzech palców – serdecznego, małego i kciuka. Pozostałe palce trzymamy swobodnie wyprostowane. Wykonujemy obydwiema rękami.
Mudra związana z oczami. Doskonale wpływa na wzrok, polepsza ostrość, leczy różne choroby oczu, a jednocześnie ma na celu wyrównanie poziomu energetycznego w całym organizmie. Podnosi witalność, dodaje sił, a także redukuje objawy senności i nerwowości. Jej praktykowanie jest wskazane w stanach zmęczenia i wyczerpania.



MUDRA „OKNO MĄDROŚCI" – PRACA MÓZGU
Korzystnie wpływa na pracę mózgu, aktywizuje procesy myślowe. Wskazana jest przy zaburzeniach krążenia i miażdżycy. Wykonanie układu (równocześnie obiema dłońmi): serdeczny palec zginamy tak, aby lekko dotknął podstawy kciuka. Kciuk uciska palec serdeczny, a pozostałe palce są wyprostowane.



PRITHVI MUDRA (Mudra ziemi) – RÓWNOWAGA PSYCHICZNA, ZAUFANIE DO SIEBIE

Ułożenie: Stykamy (lekko przyciskając) opuszkami palec serdeczny i kciuk, a pozostałe palce pozostawiamy swobodnie wyprostowane.Wyrównuje deficyt energetyczny organizmu oraz zachwianą równowagę wewnętrzną. Poprawia stan psychofizyczny, działa przeciw słabością psychicznym, załamaniom, stresom i przeciwdziała witalnemu wyniszczeniu. Stosując te mudrę możemy odzyskać równowagę i odzyskać zaufanie do siebie.



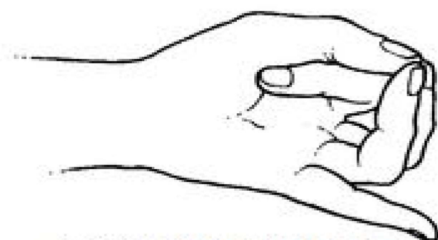
APAN MUDRA (Mudra energii) – BÓL

Ułożenie: Należy połączyć opuszki palców – środkowego, serdecznego i kciuka. Pozostałe dwa palce, wskazujący i mały, powinny być swobodnie wyprostowane. Przeciwdziała bólowi, wydala z organizmu różne trucizny i zanieczyszczenia, oczyszczając organizm, oraz leczy dolegliwości i choroby układu moczowego. Szczególnie wskazana przy zatruciach i w wypadku bólu.



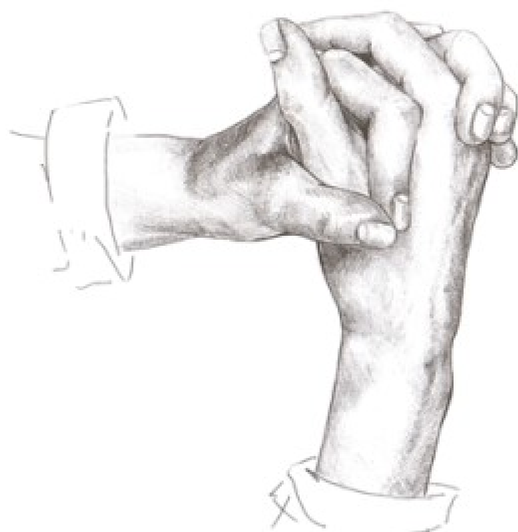
Mudra ratująca życie. Apan Vayu Mudra – PROFILAKTYCZNIE ZDROWOTNA I NAGŁE

Ułożenie: Palec wskazujący należy zgiąć tak, aby czubkiem dotknął podstawy kciuka, natomiast palce – serdeczny, środkowy i kciuk stykamy opuszkami, mały zaś pozostaje wyprostowany. Mudra jest pomocna przy wielu schorzeniach, przede wszystkim jednak pomaga w dolegliwościach serca. Zastosuj ją jako pierwszą pomoc w razie ataku serca. W takim wypadku należy to ćwiczenie wykonać natychmiast i to obydwoma rękami. Działanie mudry mozna przyrównać do zażycia dawki nitrogliceryny. Profilaktycznie stosować codziennie 3 razy po 15 minut.

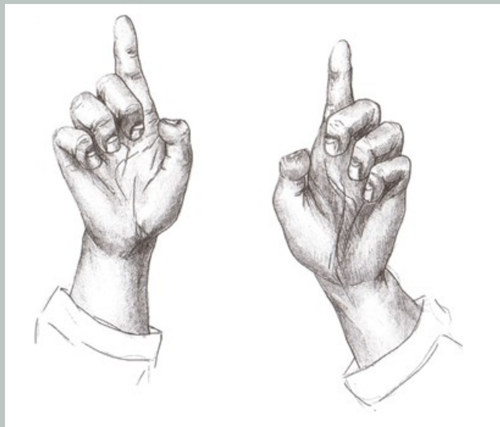




MUDRA SPEŁNIAJĄCA ŻYCZENIA
Jest niezwykle pomocna w oczyszczeniu zatok.
Podczas jej wykonywania należy głęboko oddychać.
Sposób wykonywania:
kciuk, palec wskazujący i środkowy łączymy opuszkami.
Uwaga, mudrę wykonujemy obiema dłońmi.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



LINGA MUDRA WZMACNIAJĄCA
Bardzo pomaga przy przeziębieniach, kaszlu i zapaleniu płuc,
gdyż mobilizuje siły obronne organizmu. Ćwiczenie mudry pomaga także schudnąć – pod warunkiem, że stosuje się ją z dużą dokładnością, równolegle z następującą dietą: w ciągu dnia pijemy minimum 8 szklanek przegotowanej wody i jemy dużo owoców cytrusowych, bananów, ryżu jogurtu.
Nie wolno zbyt długo stosować tej mudry gdyż może to prowadzić do stanu apatii.
Sposób wykonywania:
łączymy wewnętrzne powierzchnie dłoni, a palce splatamy. Jeden z kciuków wystaje i jest okrążony przez połączenie wskazującego z kciukiem drugiej ręki.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA „ZĄB SMOKA"

Skutecznie przeciwdziała stresom i niestabilności emocjonalnej. Stosowana jest przy zaburzeniach świadomości i koordynacji ruchowej.

Wykonanie układu (obiema dłońmi jednocześnie): wyprostowane palce wskazujące kierujemy ku górze. Ugięte kciuki lekko dociskamy do wewnętrznych powierzchni dłoni. Pozostałe palce (środkowe, serdeczne i małe) uginamy tak, aby przylegały do dłoni.



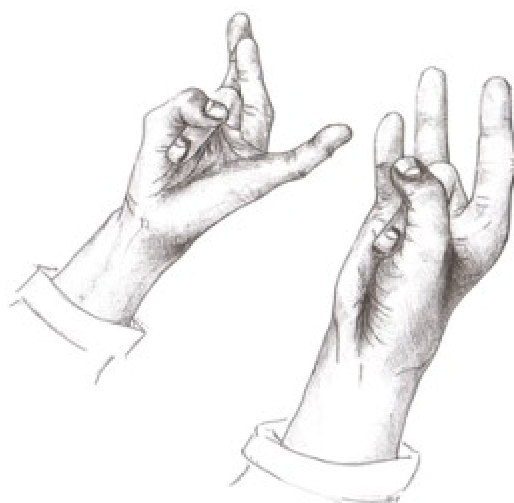
MUDRA MUSZLA
Wpływa leczniczo na wszelkie dolegliwości gardła, na chrypkę i bezgłos.
Wzmacnia i polepsza brzmienie głosu. Mudra ta jest szczególnie zalecana osobom, których narzędziem pracy jest głos, a więc aktorom, śpiewakom czy nauczycielom.



MUDRA ŻÓŁW

Osłabienie, przemęczenie, zaburzenia układu krążenia.
Wykonywanie tej mudry pomaga nam panować na swoimi emocjami i uczynkami.

Sposób wykonywania: palce prawej i lewej ręki splecione ze sobą.
Kciuki obu rąk przyciśnięte do siebie opuszkami tworzą głowę żółwia.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA NIEBA
Przeznaczona dla osób cierpiących na zaburzenia słuchu i schorzenia uszu. W niektórych sytuacjach już kilkanaście minut po zastosowaniu tej mudry można polepszyć słuch, a przy systematycznym i długotrwałym praktykowaniu doprowadzić do całkowitego wyleczenia wielu chorób uszu.
Sposób wykonywania:
palec środkowy zginamy tak, aby opuszką dotknął podstawy kciuka. Kciukiem zaś przyciskamy ten palec w miejscu stawu. Pozostałe palce są wyprostowane i rozluźnione.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



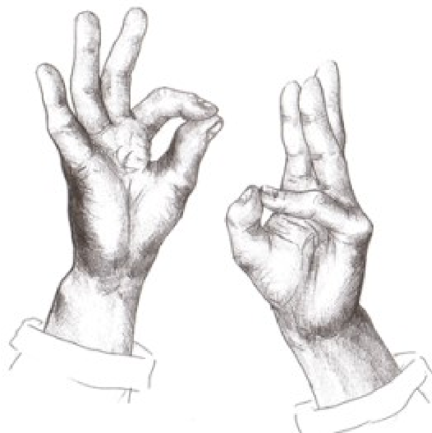
MUDRA WODY

Zalecana dla osób, które w żołądku lub w płucach mają dużo śluzu bądź innych wydzielin. Nadmiar śluzu powoduje poważną energetyczną blokadę całego organizmu. Ćwiczenie tej mudry pomaga też przy schorzeniach wątrobowych, kolkach i wzdęciach.

Sposób wykonywania:

zginamy mały palec prawej ręki tak, żeby dotykał podstawy prawego kciuka. Kciukiem dociskamy lekko mały palec. Palce: serdeczny, środkowy i wskazujący są wyprostowane , lecz nie napięte. Lewa ręka obejmuje prawą od spodu, przy czym kciuk lewej ręki kładziemy na kciuku prawej.

Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



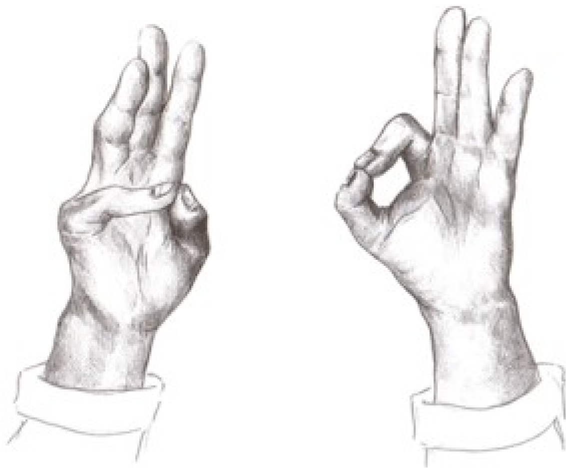
MUDRA SŁOŃCA

Pomaga szybko zwiększyć aktywność. Jest bardzo zalecana w stanach przemęczenia.

Sposób wykonywania:

kciuk i mały palec prawe dłoni stykają się opuszkami. Pozostałe palce są wyprostowane. W lewej dłoni palce również są wyprostowane, łączymy tylko kciuk
i palec wskazujący.

Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA KSIĘŻYCA
W stanach wewnętrznego niepokoju, nadmiaru energii.
Jest wypróbowanym sposobem przeciw bezsenności, zwłaszcza jeśli zaburzenie dotyczy pierwszej fazy – zasypiania (w odróżnieniu od częstego wybudzania w nocy lub zbyt wczesnego budzenia się o świcie).

Sposób wykonywania:
łączymy opuszkami kciuk i palec wskazujący prawej ręki.
W lewej dłoni łączmy opuszki kciuka i małego palce.
Pozostałe palce obu dłonie są wyprostowane.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA TRZECIEGO OKA

Poprawia pracę naszego umysłu, niezwykle wzmacnia intuicję i rozwija zdolności parapsychiczne, w tym jasnowidzenie. Pomaga nam doskonalić się duchowo.
Leczy choroby nosa, zatok, oczu oraz uszu i związane z nimi bóle głowy.
Wpływa pobudzająco na funkcjonowanie przysadki mózgowej.

Sposób wykonywania:
dłoń trzymamy otwartą, wszystkie palce przylegają do siebie i są wyprostowane. Rękę trzymamy na wysokości nosa.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA ŚWIĄTYNI NIEBIAŃSKIEJ
Zaburzenia psychiki, depresja. Wykonanie tej mudry bardzo skutecznie poprawia nastrój, usuwa uczucie rozpaczy i smutku, nawet w sytuacjach beznadziejnych.
Sposób wykonywania:
czubki palców lewej ręki zaciśnięte kolejno między czubkami palców prawej ręki (palce prawej ręki zawsze od dołu).
Małe palce obu rąk swobodnie wyprostowane, skierowane ku górze.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.



MUDRA GARUDA
Jedna z mudr zalecanych w stanach wyczerpania. Wpływa bardzo energetyzująco na cały organizm, a przy tym harmonizuje energię prawej i lewej strony ciała. Jest skuteczna w łagodzeniu wahań nastroju. Poleca się jej stosowanie także w chorobach układu krążenia, ponieważ mobilizuje pracę układu krwionośnego.
Sposób wykonywania:
kładziemy na piersiach prawą dłoń, a na nią dłoń lewą.
Palce rozstawione szeroko w jednej płaszczyźnie.

Ręce łączymy zahaczonymi o siebie kciukami.
Podczas wykonywanie zaleca się głębokie spokojne oddechy.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.

Mudra tarcza szambały



Osłania jak tarcza nasze życie i zdrowie od niekorzystnych wpływów obcej energii. Jeśli nie jesteście chronieni własną rozwiniętą duchowością, mogą być one poważne i zgubne.

Sposób wykonywania:

dłoń lewej ręki jest wyprostowana i mocno przylega do grzbietowej powierzchni prawej ręki zaciśniętej w pięść. Kciuk lewej ręki przylega do wyprostowanej dłoni.
Mudrę należy wykonywać po 15 minut minimum 2 x dziennie.